



DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA DA EDUCAÇÃO

Disciplina: HIGIENE APLICADA Á EDUCAÇÃO

Código: EDF 401

Créditos: 02

Carga Horária Semanal: 30h

PLANO DE CURSO

I – OBJETIVOS GERAIS:

. Situar a disciplina dentro do currículo do curso de Educação Física, mostrando o valor da saúde e os diversos aspectos da Higiene individual nas várias fases da vida, particularizando-os nas suas relações com os fundamentos biológicos da educação física e dos desportos.

III – PROGRAMA:

1. Conceito, importância e sistemática do ensino da Higiene, divisões
2. Higiene e saúde
 - 2.1 Fatores que influem sobre a saúde
 - 2.2 Infecções infestações em geral
 - 2.3 Educação da saúde
 - 2.4 Saúde e educação física
3. Higiene individual nas várias fases da vida, da pré concepção à velhice
4. Higiene pré-concepcional hereditariedade e educação física
5. Higiene pré natal – ginástica e desportos para a gestante
6. Higiene néo-natal – atividades físicas no pós-parto
7. Higiene e fundamentos biológicos da educação física infantil
 - 7.1 Ginástica para o lactente
 - 7.2 Atividades físicas do pré escolar e do escolar
8. Higiene e fundamentos biológicos da educação física do adolescente
 - 8.1. Competições infanto-juvenis
 - 8.2 Puberdade, educação física e desportos
9. Higiene e educação física do adulto
 - 9.1 Exercício racional e sedentarismo
 - 9.2 Adaptação das atividades físicas
10. Higiene e fundamentos biológicos da educação física feminina
 - 10.1 Menstruação e trabalho físico
 - 10.2 Feminilidade, educação física e desportos
 - 10.3 Desportos femininos, indicações contra-indicações